بسم الله الرحمن الرحیم

الحمد لله الذی خلق الافلاک والعناصر ایجاداً لکمال فطرته خلق الانسان ومیزه بنور العقل
من جمیع بریته جعل الغذا قانوناً لتربیته ووفقه لتدبیر الغذا دعایة لخلقته وارسل النبی
العربی لهدایتهم بدعوته صلی الله علیه وآله وعترته **اما بعد** بدان که بهترین
چیزی که در علم طب یاد کرده شود احوال غذا بود که تن آدمی هر روزی بل که
هر ساعتی بدان احتیاج دارد از جهت نمو ونشو واز جهت تبدیل تحلیل تا چنانکه
روزگار وحرکات بدنی ونفسانی ازین چیزی باز کم میکند عوض آن بغذای
موافق با تن آدمی میرسد تا تدارک وتلافی از تحلیلها نباشد پس فریضه بود بر عقلا
شناختن قوی وافعال اغذیهٔ مفرد ومرکب چون متامل درین کتاب نظر کند طبع
وفعل هر طعامی علی حده بداند ووجوه استعمال آن تا هر گاه که خواهد که از طعامی احتراز
کند در وی تامل کند واز گوشتها واز حبوبها آن اختیار کند که موافق تن بود وباری
سبحانه وتعالی تن آدمی را از جمله حیوانات چنان آفریده است که هر چه جمله حیوانات
بتفاریق خورند ایشان بجمله خورند چنانکه بعضی از حیوانات چون طیور حبوب خورند

آدمی موافقت ایشان کند در حبوب چون گندم برشته ونخود وشاه دانه وهمچنین
در گوشت خوردن با جمله سباع موافقت کند ودر گیاه خوردن با جمله رواتع ورواعی
موافقت کند بل که گیاهی چند که هیچ چرنده نخورد آدمی بخورد از جهت منفعت که در وست
پس ما درین کتاب هر چه با آدمی نسبت دارد از ماکول ومشروب یاد کردیم واول از گوشت
آغاز کردیم که بحیوانیت نزدیکست واول گوشتی یاد کردیم که قریب القوه باشد بگوشت
آدمی بعد ازان بتفصیل گوشتها ازان سنگین تر وسبک تر چون لحوم طیور واجناس
ماهی وبعد ازان فصول هر حیوانی چون انواع بیض وشیر وپنیر وهر چه از شیر کنند
وبعد ازان حبوب وبعد ازان بقول وفواکه وبعد ازان اشربه ورubوب وبعد ازان
روغنها وطبیخها وآشها وقلایا وحلواها که چون باید ساخت ووجه استعمال آن
واختیار هر یکی ومنفعت ومضرت ودفع مضرت آن که بچه توان کرد وبر مثال
تقویم الصحة نهادیم که ابن عبدون ساخته است تا بر خوانندگان آسان باشد هر چند
سخن درین باب بسیارست بحسب آنکه
موضع تحمل کرد یاد کردیم بر سبیل ایجاز
والله الموفق

اللحوم	الاختيار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
گوشت گاو	سیاه رنگ [illegible]	سرد و خشک	[illegible]	مرض سودا آرد	[illegible]
گوشت گاومیش	دو ساله نیک بود	سرد و تر است	پشت را قوت دهد	صرع آرد	[illegible]
گوشت خر وحشی	آنچه فربه بود [illegible]	گرم و خشک	درد مفاصل را [illegible]	خون [illegible]	[illegible]
گوشت اسپ	[illegible]	[illegible]	[illegible]	سودا آرد	[illegible]
گوشت اشتر	اعرابی [illegible]	گرم بود	[illegible]	[illegible] آرد	[illegible]
گوشت [illegible]	[illegible] بود	[illegible]	[illegible]	[illegible] آرد	[illegible]
[illegible]	[illegible] نیک بود	گرم بود	[illegible] نیک بود	[illegible] زیان دارد	[illegible] نیک بود

وجه استعمال هذه اللحوم

هرگاه که بپزند چنانک مهرا شود و یا در تنور نهند قوتی عظیم دهد و معده
گرم را سود دارد و بطون او بپزد که زعفران و شکر بر آن بهرد
گوشت غلیظ است و معدهای قوی را سود دارد و کسانی را که کارهای سخت
کنند نافع بود و صفرا انگیزد و باید که بسکباج یا بسماق پزند که نیک بود
کسانی که خواهند که دل قوی و سخت شود کباب این بکار دارند و به شبث
و نخود آب پزند و اسفناج و بهنگ نفطی و آب آن قولنج بگشاید و نافع بود
و گوشت این بگوشت آدمی ماند بطبع و پیران چون در جای معهود مالند قوت
مثانه دهد و پیه آن سود دارد و جوانان را زیان دارد والله اعلم
و بقراط میگوید که هر حیوانی که مدت زادن او از مدت زادن آدمی زیادت باشد
نباید خوردن خصوصا اشتر که از همه حیوانی دیر زاید
و هم بقراط میگوید که آب قدید و نان قدید و گوشت قدید عمر بکاهاند و این
و این از جهت آنکه خشکی آرد و دماغ و دل را زیان دارد
پیه سودمندست و امعا را سود دارد و گرده را و چند داروهای آفت را
مانع کنند و جربش گوشت نیکتر بود و ذنبه بطی الهضم و بیضه آرد

اسم الطیر	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
بنجشک	آنچه فربه بود	گرم و خشک	[illegible]	صداع آرد	[illegible]
[illegible]	آنچه در پستان گیرند	[illegible]	فالج را نیک بود	[illegible]	به روغن جوز خورند
تیهو	[illegible]	معتدل بود	[illegible]	[illegible]	[illegible]
سمانی	آنچه زیتون خورده	[illegible]	مصروع را نیک بود	[illegible]	[illegible]
زرزور	آنچه ملخ خورده بود	گرم و خشک	مستسقی را نیک بود	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
فاخته	[illegible]	[illegible]	[illegible]	زنان را زیان دارد	[illegible]

وجه استعمال لحوم تلک الطیور

بنجشک بپتاند و پاک کند قدر پنجاه عدد و باد و من عسل بپزند چنانکه خشک شود وگویند که عنین را بکار آرد و قوت باه زیادت کند

بپتانند و پاک کنند و بروغن قسطم و زیتون در روغن حب الصنوبر بریان کنند و حاولنجان و شقاقل بکوبند و بر سر آن کنند فالج را سود دارد

هیچ حیوانی علی الاطلاق لطیف تر از این نیست و هرگاه که بیماری بغایت ضعیف باشد آب آن بداو دهند یا در کشکاب قوت رفته باز آورد

این حیوان بپتانند و پاک کنند و آب پیاز ترکیبه کنند و بدان بجوشانند تا مهرا شود و زرده خایه بریان کنند و بخورند آب پشت بیفزاید و گرده را قوت دهد

این حیوان بغایت ناعم بود و در بیماری بلغمی بکار شاید داشتن و گر سکبیج جیدا زند و در تنور نهند مستسقی را نیک بود و اما پس بپزد

این حیوان را البته که دعتر بپزند تا مهرا شود و کسی را که هیضه وقتی با فراط بوده باشد بدهند قوتش باز آرد و ناقهان را نافع باشد

گوشت این حیوان علی الاطلاق نزدیک بگوشت دراج و تیهو و بچه این سخت لطیف بود و نشاید که زنان خورند که زیادتی منی آرد

وجه استعمال لحوم من الطیور

باید که بکشند و دو روز بگذارند تا لطیف تر شود و معدن که سرد و تر بود نیک
سود دارد و امعا را نافع بود و بچه کبک چشم را نیک باشد

درای بزرگ بگیرند و مقفصی کنند و انجا باز دارند و برنج و زرت بخورد ایشان
دهند و بکشند و بگردانند یا در تنور نهند سود مند باشد

زیربا پزند و بازسو کنند نیک نافع بود و اگر بگذارند و آب لیمو با آب غوره
بر زنند نافع بود و بالش بغایت سبک بود و سود مند باشد

بکشند و بگردانند و میانش سا کنند و اگر بعود و کافور منجر کنند و میانش
به واسب بنا کنند نافع بود و دل ضعیف را سود مند باشد

مسمن کنند و بعد از ان سمط کنند و اگر در گرمابه کنند تا تشنه شود و مسک
و زعفران و کلاب و عنبر و عود حل کنند تا بخورد نافع تر باشد

بگیرند و خصی کنند و بروغن چراغ یا روغن زیت وارد با قلی بپرورند و در قفصی
باز دارند و بهزیه پزند بروغن و شکر آب بیفزاید

با گوشت بره و گوشت گاو معلوف بیکجا پزند با زعفران و بانند بحری و شکر
دل را قوت دهد و قولنج صفرائی بگشاید و سود مند باشد

اجناس السمک	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
ماهی ارض ابیض	بهترین آن کوچک سپید باشد	سرد و معتدل	[illegible]	[illegible] آرد	[illegible]
شیلانج جری	بهترین آن دریایی باشد	معتدل بود	ماهیان را نافع بود	خون را [illegible] کند	در تنور [illegible]
ماهی [illegible]	بهترین وقت [illegible] باشد	گرم با اعتدال	[illegible] پشت [illegible] افزاید	بوی دهان خوش کند	[illegible] خورند
ماهی شیر	بهترین [illegible] بود	سرد و لطیف بود	معده را گرم [illegible]	[illegible] صداع آرد	با روغن جوز خورند
ماهی شبوط	بهترین در [illegible] باشد	بغایت سرد بود	[illegible] تاریکی [illegible]	کودکان را زیان دارد	[illegible]
ماهی [illegible]	بهترین در میان دریا باشد	معتدل بود	[illegible] را نافع بود	[illegible] پشت [illegible] بود	با [illegible] و نمک خورند
[illegible] ارزاوی	بهترین [illegible] باشد	گرم بود	معده را قوت دهد	تاریکی چشم آرد	[illegible] پشت [illegible] خورند

وجه استعمال لحوم السمک

جون این ماهی بستانند و بر سر کسی مالند که در سرش باشد نیک بود و اگر خداوند یرقان در روی [دیر] قان بسرد و باسه که باید خوردن

اگر این ماهی بگیرند و شکمش پاک کنند و در میان عسل بجوشانند تا نیک پخته شود و بخورند آب پشت باز آرد و عنینین را نافع باشد

این ماهی را از دریای ارزبر آرند و چون خشک شده باشد معد کنند کسی که زود مست شود نافع بود و مستی نیارد و اگر بقدید خورند در زیر آتش کنند

این ماهی چنان باشد که در وقت خایه ریختن بجویهای بزرگ آیند از دریا و ازین جهت خایهٔ او جز برون از دریا نیابند و در اول فصل بهار نافع بود

این را در نمک کنند و هفته‌ای بگذارند تا رطوبتی که در وی است کم شود و آنگاه در تنور نهند و میان او بنار دانک و سیر و سعتر بیاکنند نیک بود

این تازه پختن بغایت نیک بود و چون بگیرند و پاره پاره کنند و در نمک کنند و گرم بپوشند نیکوتر بود و ازان آنگاه کنند با هلیلهٔ زرد نیک بود

این ماهی تا تازه باشد ناخوش بود و زهومتی دارد اما باید که ملح کنند و بعد ازان بجوشانند و آبش بریزند و باپسرکه و نار دانک و مغز جوز نافع باشد

ما یعمل من اللبن	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
روغن گوسفند	آنچه تازه بود	گرم و نرم	[illegible]	معده را زیان دارد	با عسل خورند
روغن گاو	ازان گاو زرد	گرم و تر	دفع زهر بکند	تب صفرا آرد	با شکر خورند
ارش	[illegible]	لطیف بود	شکم را نافع بود	[illegible]	[illegible] خورند
مصل	آنکه از شیر [illegible] باشد	سرد و تر	[illegible]	سودا آرد	با نمک خورند
کشک	آنکه از شیر گوسفند بود	سرد و خشک	معده گرم را نافع بود	مفاصل آرد	با نعناع خورند
پنیر	ازان [illegible] بود	مختلف الطبع بود	بوی دهان خوش کند	[illegible] زیان دارد	با جوز خورند
دوغ کامه	[illegible] بود	[illegible]	[illegible] خورند	[illegible] زیان دارد	با روغن گاو خورند

وجه استعمال هذه الانواع

روغن گوسفند بنزد جالینوس گرم و نرم است اما بنزد محمد زکریا و یوحنا نیک نیست معده را سست کند و سیفه آرد و روغن بنفشه به ازینست

روغن گاو با عسل زندگانی زیادت کند و در خبر است که نعم المخالطان معا ونهایت نافع است تن در پستان را هیچ مضرت ندارد

و گفته اند که مرشته نیک خورشی است ازجهت آنکه مستوفی شیر پاک نشده است و با عسل و خرما خورند و سودمند باشد

نیکوتران بود که از شیر حیوان برنا کرده باشند و در چرا سیر گردیده باشد و با آفتاب تلخ نشده باشد و با گوشت فربه و چغندر و مغز جوز خورند

باید که از بقیت شیر تازه کرده باشند و گویند شیر قدید هیچ کار نیاید اما اگر خورند با روغن جوز و گوشت بره پزند سودمند باشد

بستانند و پاره پاره کنند و بزعفران ملطخ کنند و در میان شیر تازه نهند و چهل روز بگذارند تا بپرورد و با نعنع بخورند نافع باشد

بهترین دوغها و کامها آن بود که شیر تازه بستانند و با نعنع و پیاز و سیر بپرورند و با چیزهای گرم خورند تا مضرت دوغ ببرد و نافع باشد

الحبوب	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
کندم	سپید سمین آرمیته	کرم و نرم	تن را فربه کند	باد و [illegible]	سکنجبین و شیرینیها
پخته	از کندم نو کرده	[illegible]	حلق را نافع بود	دماغ را زیان دارد	با [illegible] خورند
نان سبوس	[illegible]	معتدل بود	[illegible]	دیر انهضام [illegible]	با [illegible] خورند
نان تنک	از آرد کندم کرده	[illegible]	از ضعف [illegible]	[illegible]	با چربی خورند
[illegible]	[illegible]	کرم بود	تن را نافع بود	صفرا دارد	با [illegible] خورند
کلیچه	از مغز کندم کرده	[illegible] روغن دارد	[illegible]	اروغ آرد	با عسل خورند
کعک	بغدادی [illegible]	کرم و خشک	غذا معتدل دهد	سودا آرد	با روغن [illegible] خورند

وجه استعمالها و تنقیتها و غلها و خبزها

کندم از سنک و خاک پاک کنند و بشویند و خشک کنند و در آسیاب کنند و درشت بپزند و پوست باز کنند و با سیای کاو بار دکنند نیک بود

کندم بجبنند و در آب باران آغارند و بگذارند تا نیک ترس شود و بعد از ان صافی کنند و از همه حبوب توان کرد اما از کندم نافع تر بود

انواع نان بسیارست و نیکوتران آرد خمیر کنند و تخمها درش کنند چون شونیز و زیره و بگذارند تا نیک خمیر شود و بپزند

این نان را باید که نمک کمتر بود و بگذارند تا ترش شود چنانکه نان میده و بقرص کنند و بآب کوشت یا آب کندم تر کنند با نخوداب نافع بود

این را باید که نیک خمیر کنند و خانه منقب کنند و در زیر آن آتش کنند چون کرم شود نانها بسیار در ان نهند تا بریان شود و لذیذ بود

مغز کندم شسته پوست کنده بکبنند و بروغن کوسپند یا بروغن کاو بان بمالند و بآب فاتر خمیر کنند و با شکر و مغز بادام بپزند نافع بود

حکم این همچنانست که نان فرانی خانه کرم کنند و در انجا نهند و بگذارند که خشک شود تا لذیذ و سودمند باشد والسلام

المکتوب	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
عدس	فربه سپید پاک	معتدل مایل بسردی	[illegible] را نافع بود	درد سر آرد	با نبات خورند
ماش	بزرگ تر بود	معتدل بسردی	غلیظی آرد	باد انگیزد	با روغن [illegible] خورند
نخود	فربه و سپید بود	گرم و خشک	باه را زیاده نافع بود	باد انگیزد	[illegible]
باقلی	آنچه تازه و بزرگ بود	سرد و خشک	بلغم را [illegible] بود	خاطر را تیره آرد	با پیاز خورند
لوبیا	سرخ و سپید بود	گرم و تر	پیر را نافع بود	بلغم انگیزد	[illegible] خورند
حلبه	آنچه تازه بود	سرد و خشک	زحیر را نافع بود	خاطر را تیره کند	با پیاز خورند
[illegible]	درشت نافع بود	گرم و نرم	ضیق النفس و سرفه را نافع بود	معده را سست کند	با عسل خورند

وجه استعمال هذه الحبوب

اگر خواهند که کرم نگیرد بدو نیمه کنند و خشک کنند و همه چیزی چون بپزند چنین
زیادت شود الا باقلی که چون بجوشانند زیادت نشود

بگیرند و نیمه کوفته کنند و بجوشانند و آبش بریزند و پوستش بیرون کنند
و نیک بپزند و آب لیمو یا آب غوره چاشنی کنند سودمند بود

این را هریسه کنند نافع بود و قوت باه آرد و اگر در آب و نمک آغارند
و در میان ریگ بریان کنند با آتش نرم و بمالند تا پوست رها کند نافع بود

این نوعیست از باقلی اما مدور و نزدیکست بعدس و چون خواهند که بخورند
باید که در آب و نمک آغارند و بجوشانند و آبش بریزند که نافع بود

این چون تر بود نفاخ بود بجوشانند و با نمک و سعتر بزنند و چون خشک شود
برشته پزند بگوشت بره و روغن زیت سودمند باشد

این حب بغایت نافع است در جمله علتها خصوصا مردم بلغمی را و لعاب او سرفه را
نیک بود و دمل را بپزاند و اگر موضعی سخت شده باشد ضماد آن نرم کند

این روغن پسندیده اند و در همه شهرها بکار دارند اما غثیان آورد اگر خواهند
که دفع کنند با آب گشنیز تر و گوشت بریان کنند سودمند باشد

وه اسپتعمال هند البذور

اندکی در وقت انکه تر بود بستانند و باکدوی خشخاش بکوبند و باشاخ و بذخیره نگاه دارند که در چند علّت بکار آید خصوصا در پسرفه

جون بسیار خورند تاریکی چشم آرد اما چون بپزند و با باینه بکوبند قولنج را سود دارد و اگر خواهند که منی را منقطع کند نجام بخورند

این تخم جون بپزند و با دهان افکنند سرفه خشک را سود دارد و لعاب او ورمهای سخت را نرم کند و لعابش با عنب الثعلب گیرند

بگیرند و در آب بمالند و شیره اش بگیرند بگرباسی سخت و اب زرد از وی بریزند و بخورند با یا لیموری بزند نافع بود و لذیذ باشد

باید که بگیرند از خربزه که شرین بود و بگاه کل بمالند و پاک بشوبند و ببرورند و حسک کنند پسندیده باشد و منفعت بسیار دهد

بگذارند تا خیار زرد شود بر بار و نداوش کم آید و آنگاه بگیرند و در خاکستر چوب انجیر و نمک آغار رند و بخورند نافع بود

آن بته بود که از طبرستان آرند و هم در ان هوا پرورده باشند که ایشان بغایت نیک پرورند و خوشبوی کنند جون بخورند نافع بود

المستعمل	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
[illegible]	تازه‌ی سبز بود	گرم و خشک	اسهال را نافع بود	درد سر آرد	[illegible]
[illegible]	انجه بستانی بود	سرد و تر	اورام گرم را [illegible]	دماغ را زیان دارد	با [illegible] دارند
نعنع	سبز و تازه بود	گرم و خشک	شهوت طعام آرد	[illegible] زیان دارد	[illegible]
[illegible]	بستانی [illegible] بود	سرد و تر	جگر گرم را نافع بود	[illegible] زیان دارد	[illegible] خورند
طرخون	انجه بستانی بود	[illegible] بود	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	انجه بزرگ بود	سرد و تر	خواب آرد	باریکی چشم آرد	[illegible] خورند
کرفس	دشتی [illegible]	گرم و خشک	[illegible]	[illegible]	[illegible]

وجه استعمال هذه البقول

بستانند و پاره کنند و بجوشانند و آبش بریزند و بروغن گاو بریان کنند
و زرده خایه بروی ریزند معده را سود دارد و خون شکم باز گیرد
تخم این در طعامها کنند با اندکی دارچینی و زیره و فلفل بابوی کنند
تا مضرت او کم شود و برشته با شکر بکوبند و بخورند صداع ببرد
این دو سه جنس است یکی پودنه و آن بغایت گرم است و یکی نعنع و
یکی راقوطه اما پودنه بچه که نافع بود و راقوطه با بریان و ماست با نافع بود
در خبر است که هر که هفت شب آدینه هفت ورق ازین بخورد البته در بهشت
شود و با بچه که بخورد آب دهن بازدارد و در بیشتر احوال نافع بود
چون این بجایند چس ذوق کند و نگذارد که طعم دارو حلق و دهان
دریابد و چون بخورند شکم را سود دارد و منفعت دهد
انجه مربا بود و اصل پرورده بود خواب آرد و دماغ را تر کند
و معده گرم را سود دارد و با نمک خورند و بسیار نباید خوردن
این را بچه که مربا کنند بغایت نافع بود و سرکه او بپیز دوستی
و ماهی را ریقاها نیکو بود و برگ او با برمان بکوبند نافع باشد

دفع المضار	المضار	المنافع	الطبع	الاختيار	البقول
[illegible]	باد انگیزد	سینه را نافع بود	[illegible] بود	دراز و بزرگ [illegible]	اسفناج
با [illegible] خورند	معده را زیان دارد	[illegible] را نافع بود	سرد و تر	بری نیک بود	خرفه
[illegible]	دماغ را زیان دارد	[illegible]	سرد و خشک	[illegible] بستانی بود	حماض
[illegible]	[illegible]	[illegible] را نافع بود	سرد و تر	بستانی بهتر بود	سرمق
[illegible]	باد انگیزد	[illegible]	[illegible] و تر	[illegible] بود	کرفس
با ماست خورند	[illegible]	شهوت طعام [illegible]	[illegible]	[illegible] بود	اسفیدان
[illegible]	[illegible] در شکم انگیزد	[illegible]	گرم و خشک	بستانی [illegible]	بادروج

وجه استعمال بعض البقول

غذا اندک دهد و از معده زود انحدار کند و بهتر بود که پاک کنند تا بپزند
و روغن جوز و زرده خایه اضافت کنند سودمند باشد

بستانند و بجوشانند و آبش بریزند و نیک بپزند و با نان برنجین بخورند
معده را و امعا را سود دارد و بگوشت بپزند نافع باشد

با مغز بادام و آب غوره و آب انار و آب لیمو بمزوره کنند قمع
صفرا کند و جگر را نافع بود و چون در کرم مالند بکلی ببرد والله اعلم بحقایق الاشیا

بستانند و پاک کنند و با دوغ بجوشانند و با روغن بادام بپزند و جرش
بروغن نهند ماده صفراوی براند و قمع کند و نافع بود

چون بسیار خورند باد در شکم انگیزد اما باید که هر جوان باشد تا اگر
دندان کند شود قدری بخورند کندی دندان ببرد والله اعلم

بستانند و خورد کنند و چغندر را بجوشانند و پاره پاره کنند و تخم
اسفندان بکوبند و جمله را در جغرات نهند بغایت نافع و لذیذ بود

این را بغایت ناپسندیده داشته اند در تری اما تخم این سودمند بود
چون با جلاب خورند بجای تخم ریحان دل را قوی کند و تشنگی را نافع بود

البقول	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
بادروج	بستانی تر و تازه	گرم و خشک	صداع و لقوه را ببرد	منی را زیان دارد	[illegible]
رازیانه	البته بستانی بود	[illegible]	چشم را روشن کند	[illegible]	[illegible]
سیر	کوهی بستانی	گرم و خشک	صداع را نافع بود	دماغ را خشک کند	[illegible]
[illegible]	[illegible] بود	[illegible]	معده را قوت دهد	[illegible]	[illegible]
بادرنجبویه	بستانی تازه	معتدل بود	دل را قوت دهد	مضرت ندارد	با جلاب
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
شبت	[illegible]	گرم و خشک	[illegible]	بطی الهضم بود	[illegible]

وجه استعمال هندبا البقول

آن بهتر بود که بستانی بود و بهر یک درخت انجیر روید و ترشها که بزند وسیر دران کنند چون سداب دران کنند بوی سیر ببرد

پوست بن رازیانه بگیرند و بسکنجبین بپزند جمله سدها بگشاید و تخمش بکوبند و به پزند و با اردو کنجد بیامیزند بچند علت نافع باشد

چون در باقلی آب کنند و روغن آب باقلی سورت او ببرد و دفع مضرت روغن گاو و گوسفند بکند و با همه لبنیات چنین کنند نافع باشد

این را در آخر ربیع بستانند و بسایه خشک کنند و برگ او از چوب جدا کنند و در ظرفی کنند و در ترشیها بکار دارند سودمند باشد

این گیاه ار تفریح که دارد ورق او را مفرح خوانند شرابش غثیان ببرد و فواق را نافع بود و تخمش دل را قوت دهد و با جلاب خورند

در وقت بهار در اول که بدید آید بستانند و با اسفناج و گوشت بزغاله پزند در روغن جوز روشنایی چشم را سود دارد و منفعت کند

در اول تابستان بستانند و خشک کنند و در هر خوردنی که پزند بار رعونت ببرد و طعم خوردنی خوش کند و سودمند باشد

الفواکه	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
خربزه	آنچه شیرین بود	گرم و تر	[illegible]	عطش آرد	[illegible]
سیب زرده	آنچه ... بود	سرد و تر	... نافع بود	[illegible]	[illegible]
خیار بالنگ	آنچه اول ...	سرد و تر	[illegible]	نفخ آورد	[illegible]
خربزه هندی	آنکه ...	سرد و تر	[illegible]	[illegible]	[illegible]
انجیر	آنچه ... بود	گرم و نرم	[illegible]	[illegible]	[illegible]
انگور ...	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
توت سفید و سیاه	[illegible]	گرم و نرم	[illegible]	[illegible]	[illegible]

وجه استعمال هذه الفواکه

باید که بسیار بخورند و ساعتی صبر کنند اگر غشیانی باشد قی کنند اگر مرطوبی خورد از پی او گل شکر خورد و اگر صفرایی خورد سکنجبین خورد

آن بهتر بود که با پوست خورند تا زود تر هضم شود و اگر پاره پاره کنند و تقلیه کنند بگوشت و با انار گرم نافع باشد

مغز شش بغایت پسندیده است لکن جرمش ثقیل بود و نفاخ و اول که برسد بهتر بود که خورند و خیار بالنگ بری بغایت مضر باشد

بستانند و در خمیر گیرند و در تنور نهند و باید که تنور سخت گرم نباشد و اگر آبش بگیرند و با نبات و طبرزد خورند بغایت سودمند باشد

این را چون خورند باید که در معده هیچ خلطی نباشد چون بخورند ساعتی صبر کنند و بعد از ان اناری چند بکنند که نافع باشد

بهتر از میوه هاست و از وی بسیار اجناس خیزد چون شراب وغیره و خاصیت ان بسیارست و درین کتاب مختصر یاد نتوان کرد

هیچ میوه از میوه ها آن نکند در قمع صفرا که این کند و چون خشک کنند صفرائی شاید که بخورد بنقل و شرابش با چل غرغره کند خناق ببرد

الفواکه	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
زردالو	آنکه قاشتی شیرین بود	سرد و تر	صفرا ببرد	معده را سست کند	انیسون و گلشکر خورند
شفتالو	آنکه زرد و [illegible]	سرد و تر بود	معده گرم را نافع بود	قولنج آورد	با مغز جوز خورند
انار شیرین	آنکه [illegible] بود	معتدل بود	[illegible]	اخلاط را گنده کند	با ترشی خورند
انار ترش	آنکه بغدادی بود	سرد و خشک	قطع صفرا کند	[illegible] را زیان دارد	با شیرین خورند
به	آنکه شیرین بود	سرد و خشک	معده را نافع بود	سده آرد	با [illegible] خورند
سیب	اصفهانی بود	معتدل بود	دل را قوت دهد	[illegible]	[illegible]
امرود	آنکه کلانی بود	سرد و خشک	[illegible]	قولنج آورد	با انیسون و عسل خورند

وجه استعمال بعض الفواکه

بستانند و بفشارند و شیره اش بگیرند و در سنگی نرم مالند و در آفتاب خشک کنند و بجمد و کنند لذیذ و سودمند باشد

این دو سه نوعست یکی را شفرک خوانند و دیگر کاردی و این معده را سود دارد بعد از ان گلنگبین باید خوردن سودمند باشد

چون املیسی بود آبش بگیرند و باهمسنگ او آب انگور سفید در ظرفی کنند تا شراب شود که کودکان را نافع باشد و سودمند والله اعلم

آبش بگیرند و بر هر یک من استیری نعنع خشک یا ده استیر نعنع تر شراب پزند معده را قوت دهد و هیضه را سود دارد

چون پیش از طعام خورند قبض کند و بعد از طعام شکم براند و بر هر یک من آب او رطلی و نیم نبات یا شکر اضافت کنند و سکنجبین پزند

پازهر همه زهرهاست اگر کسی خورده باشد و مار او را بزند زهر بروی کار نکند اما باید که بسیار پخته نبود و سخت خام نبود تا این فایده دهد

باید که پیش از خوردن این گل شکر بخورند و چون این را بخورند از پس ان عسل و شراب بر ان باز خورند تا سودمند و نافع باشد

الفواکه	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
امرود چینی	اصفهانی به بود	سرد و تر	سودمند کسانی را که [illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	آنچه [illegible] بود	معتدل [illegible]	جمع البخور را نافع بود	معده را زیان دارد	بعد از وی عسل خورند
لیمو	[illegible]	سرد و خشک	خفقان را نافع بود	قولنج آورد	بعد از ان [illegible]
[illegible]	آنچه بستانی بود	سرد و تر	قطع صفرا کند	عصبی را زیان دارد	بعد از ان [illegible] خورند
آلو سیاه	آنچه کلانی بود	سرد و تر	اسهال صفرا کند	معده را سست کند	بعد از وی [illegible] خورند
ترنج	آنچه بزرگ بود	[illegible]	دل را قوت دهد	عصبی را زیان دارد	[illegible] خورند
نارنج	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

وجه استعمال هذه الفواکه

بهتر آن بود که درختش پیوند با سیب کنند نافع تر و نا عسم تر شود و اگر با به
تربیت کنند تری از وی ببرد و نفع آن کمتر باشد و نافع باشد

ان بهتر بود که بامداد از درخت افتاده بود بر گیرند و بخورند عطشیان
ببرد و معده گرم را سود دارد و نافع باشد

این ثمره ایست که طبع همه میوه ها دارد و نتوان گفت که چه طعم دارد
و بعضی از اطبا این را بی طعم خوانند و گویند به ترشی مایل ترست

هر گاه که بستانی بود و بزرگ و فربه بخورند و بعد از ان فانید سجزی خورند
معده را سود و کودکان را زیان دارد

بستانند و بر چوب بندند و خشک کنند و بعد از ان که خشک شده باشد
بکار دارند و اگر با شکر مربا کنند سودمند تر باشد

شراب حماض قمع صفرا کند و ربا او را حکم کافور نهاده اند پوستش
با بعضی از گوشت بجوشانند و خشک کنند و با چیل بخورند نافع بود

بهتر آن بود که در آتش نهند و عسل در میانش کنند و بخورند و اگر آبش
بگیرند و مروق کنند و بجای آب لیمو بکار دارند منفعت کند

الفواکه	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
دستنبوی	آنکه تازه بود	گرم و خشک	دل را قوت دهد	محرور را زیان دارد	با گلاب و سکنجبین
مرکب	از ترنج و لیمو	طبع معتدل بود	جگر را نافع بود	معده را زیان دارد	با [illegible] خورند
لیمو	تازه و فربهی	سرد و خشک	معده را نافع بود	درد پشت آرد	با شکر و نبات خورند
[illegible]	[illegible] بود	[illegible]	سرد و تر را نافع بود	معده سست کند	با [illegible] خورند
دل انار	از درخت [illegible]	سرد و خشک	معده [illegible]	معده و سرد [illegible]	با [illegible] خورند
طلع کاردو	از درخت خرما	سرد و خشک	[illegible] را نافع بود	قولنج آورد	با [illegible] خورند
پنیر	از [illegible]	سرد و خشک	[illegible]	طبع خشک کند	با [illegible] خورند

وجه استعمال هذه الفواکه

این را شاه بور شاهان بدست آورد و در نیشابور بنشاندند چون این ثمره را با ترنج و لیمو مرکب کنند منفعت کند و نیک باشد

بستانند و آبش بگیرند و مروق کنند و در آبگینه کنند و اندک مایه نمک برافکنند و در اوقات بجای آب غوره و آب لیمو بکار دارند نافع باشد

بستانند و پوست باز کنند و بگذارند تا اندک مایه ذبولی باز دید آید بعد از آن در عسل بجوشانند یا در جلاب مقوی کنند معده را نیک بود

بستانند و نیک شیره بگیرند و در سبوی نو کنند و سرش بپوشانند و در زیر جو نهند بعد از چند روز بخورند که سودمند باشد

بستانند از درخت تازه و با شکر یا با عسل بخورند غذایی عظیم دهد و لذیذ و نافع و سودمند باشد والله اعلم

بستانند و پوستش در گلاب کنند و عرقش آسان بگیرند نافع بود صداع گرم را سود دارد و اگر با خرما خورند سودمند باشد

بستانند در آن وقت که خرما رنگ خواهد گرفت و بدو نیم کنند و بجوشانند و خشک کنند و بخورند در معده را بیرد و قوت باه زیاده دارد

الفواکه	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
گیلاس	آنچه [illegible] بود	سرد و خشک	قطع صفرا کند	باد انگیزد	[illegible]
عناب	آنچه کلان بود	سرد و [illegible] معتدل	بوی دهان خوش کند	تب بلغمی آرد	با پانیذ خورند
عنبرا	آنچه سپیدی بود	سرد و خشک	[illegible]	پیچ و درد آورد	با [illegible] خورند
بلوط	آنچه [illegible] بود	گرم و تر	اسهال صفرا کند	معده سست کند	با گوشت پزند
زرشک	آنچه [illegible]	سرد و خشک	[illegible]	سودا انگیزد	با [illegible] خورند
خرمای هندی	آنچه تازه بود	گرم و تر	اسهال صفرا کند	دل ضعیف کند	با [illegible] خورند
حب [illegible]	آنچه [illegible] بود	گرم و نرم	[illegible]	نفخ بود	[illegible]

وجه استعمال هند الفواکه

این درخت هندوستان بستانند و در زیر خاک نهند تا پرورده شود به تری در
سرکه نهند بغایت سودمند و منفعت کند والله اعلم
بغایت نفاخ بود و تب بلغمی آرد تا خشک نشود همه تن را زیان دارد
و با انجیر و فانید سحری خورند نافع باشد والله اعلم
آرد این بستانند و بر روغن جوز بریان کنند و با عسل حلوا کنند
یا فانید سحری با وی یار کنند و بخورند حلقه را ببرد و خون شکم باز کند
در تری بستانند و بزنند با آب و شیره آن بگیرند و بقوام آرند این را
رب الوکشه خوانند و با گوشت بپزند منفعت کند
بغایت جگر را سودمند است و این را عصاره بگیرند و خشک کنند
بگرم سیرها برند و در آن موا بغایت سودمند باشد
این در تری بغایت لذیذ بود و اگر بگوشت پزند نافع بود و بشکر و نمک
پرورند اما بنمک زیان دارد و بهتر از همه شکری بود
باید که نیک رسیده بود که بخورند مضر نباشد و اگر در آتش گرم کنند
و بشکنند لذیذ بود و پوست باز نباید کرد و بسیار خوردن خناق آورد

النوع	الاختیار	الطبع	المنفع	المضار	دفع المضار
شاه بلوط	[illegible]	معتدل بود	معده را درست کند	قولنج آورد	با دوشاب [illegible]
بلوط	آنچه تری بود	سرد و خشک	خون شکم باز گیرد	سودا انگیزد	با آرد گندم بریان کنند
مویز طایفی	آنچه درازی بود	گرم و نرم	مفرح دل و معده	با پوست نفاخ بود	با روغن خورند
[illegible]	آنچه خشک و باری بود	سرد و خشک	[illegible]	[illegible]	با [illegible] خورند
[illegible]	[illegible]	گرم و نرم	[illegible]	خون را بسوزاند	با [illegible] خورند
[illegible]	[illegible] بود	سرد و [illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible] خورند
شکر سفید	[illegible]	گرم و نرم	[illegible]	بسیار تشنگی آورد	[illegible]

وجه استعمال هذه الانواع

این را در آذربایجان و شام و در موضع خود بر آتش نهند و بخورند معده را درست کند و خون از شکم باز گیرد و بسیار منفعت بود

بستانند و سرد و پوست بیرون کنند و در آب آغارند پاره کرده وانکه بشویند تا تلخی از وی بشود و با آرد گندم بپزند والله اعلم

بستانند و دانه اش بیرون کنند و بجای دانه او زعفران در نهند و در روغن بادام آغارند و هر بامداد و هر شب ده عدد بخورند نافع بود

این را در حال آنکه تازه باشد آتش بگیرند و با برنج بریان خورند بغایت سودمند بود و از آب او سکی کنند و طواق خوانند و با قایند خورند

این در گنجه و موضعهایی که این باشد و در هوای سردسیر بسیار خورند با عسل و دران موضع نافع بود و در جایهای دیگر نباید خوردن

در بلخ و ماوراء النهر بسیار بود و این عنابی کوچک بود و بی استخوان و بنقل پسندیده بود و در وی گرمی ست و در سکبا کنند

این جنس همه جای ست اما بهتر و نافع تر لشکری بود و بعد از آن شامی و بعد از آن سندی و چون نبات همه غش از و برود والله اعلم

الفواكه البلنج	الاختيار	الطبع	المنافع	المضر	دفع المضر
کوزانکبین	انچه [illegible] بود	کرم و نرم	کلو را نافع بود	معده سست کند	با [illegible] خورند
طبرزد	انچه سفید و نباتی بود	[illegible]	لطیف بود	سودکان را [illegible]	باکلاب خورند
ناردان الیسی	انچه بستان کنند	کرم و خشک	دل را نافع بود	باد انکیزد	با مویز طایفی خورند
ناردان ترش	انچه بستانی بود	سرد و خشک	معده را قوت دهد	سودا انکیزد	با مویز خورند
غوره خشک	انچه از انکور سفید بود	سرد و خشک	قطع صفرا کند	زیان کار کند	[illegible]
[illegible] خشک	از زرد الوی [illegible]	سرد و خشک	[illegible] اسهال صفرا کند	معده سست کند	[illegible] خورند
نبات	انچه از قند کنند	کرم و نرم	لطیف بود	[illegible]	باکلاب خورند

وجه استعمال هند الانواع

این رایک یک برکزینند و باهم جمع کنند و ازشاخ کز بشویند و بجوشانند وصافی کنند و بآتش بقوام آرند بغایت نافع باشد

آن بهتر بود که نبات راشیره بکیرند و آنرا در قالب طبرزد کنند بغایت نیک بود اما ازشکر نیز کنند نه چنان باشد ونه نافع بود

باید که از انار املیسی کنند و دانه دانه کنند و درسایه خشک کنند وچون خشک شود درسبوی نو کنند و با مویز طایفی بنقل خورند

آن نیک بود که از انار بستانی بود اما انچه از انار کوهی بود پسندیده نبود و باید که تازه بود و بکوشت بره پزند تا سودمند باشد

باید که غوره بستانند و آبش بکیرند و در آفتاب بپرورند و هرسه روز بازکردانند و انچه تابن نشیند بریزند تا صافی شود

بستانند و بد و نیمه کنند و بجای پاک بکسترانند تا خشک شود و هر سه روز بازکردانند و نکذارند که غبار بر روی نشیند نیک بود

چون از قند کنند به از آن بود که از شکر کنند که قند را یک آتش تمام بود و شکر را دو آتش و شیره نیک صافی باید کرد و بآفتاب از قاروره بیرون کنند

وجه استعمال هند الانواع

ان نیک بود که اب نی شکر بود وانچه از شیره کنند سخت بد بود
وجون باارده کنجد بشکنند وبخورند مردم را فربه کند

این بهتر آن بود که از آب نی پزند بی غش وبمکران نیز بی غش پزند
وارد باوی اضافت نکنند نافع باشد

این از قند کنند چنانکه بستانند گلاب و باوی بگدازند و
کافور ریاحی و بعد از ان که پاک کرده باشند از کف با قوام اورده برکشیده بریزند

این سید الحلوانت فی الدنیا والآخره و در همه علتها سود دارد و گرم
مزاج را الحلوای نشاپسته و بادام باید خورد و مرطوبی را بروغن جوز

آب انگور یا آب کشمش صافی کنند و بر سر آتش نهند و بجوشانند و نشاپسته
در وی کنند تا سطبر شود و بعد از ان بر جامی بریزند

بستانند و بتری در پسر که نهند حرارت وی اندک شود معده را
نافع بود و مغز آنرا بکوبند و با شکر بخورند سود مند باشد

بستانند و یک شب بیاغارند و خاکش بگیرند و بحلوا کنند با روغن
بادام بغایت نافع بود قوت باه آرد و روشنایی چشم بیفزاید

الاشربه	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
آب ریحان	از ریحان [illegible]	سرد و خشک	[illegible] را نافع	معده و حلق را زیان دارد	با جلاب خورند
فقاع	از [illegible] نیکو کرده	[illegible]	محرور را سود دارد	نفخ [illegible]	[illegible] خورند
شراب لیموئی	[illegible]	سرد و خشک	[illegible] نافع	بوی دهان ناخوش کند	[illegible]
شراب خرمائی	از خرمای [illegible] کرده	[illegible]	[illegible] را نافع بود	[illegible]	با نقل انار خورند
شراب انگوری	از انگور خالص	گرم و خشک	[illegible] را نافع	[illegible]	با جلاب خورند
شراب عسل	از عسل [illegible]	[illegible]	[illegible] را نافع بود	جوانان را زیان دارد	با ماهی تازه خورند
آب	آب باران	سرد و تر	[illegible]	عصب را زیان دارد	با نبات خورند

وجه استعمال بعض الاشربه

آب قدیم و نان قدیم و شراب قدیم نافع بود و مضر باشد اما در سردسیرها
سودمند باشد و در گرمسیر مضر و محروران را و جوانان را نافع باشد
ماء باید که نیک پخته باشد و خمیر نیک برآمده تا چون خورند نافع باشد
جوانان را از انار و آنک و لیمو و آب غوره و آب ترنج و پیران را از آب عسل نافع باشد
باید که چون خواهد خورد بر شراب گندم و گوشت آبه و مرغ خانگی خورد
و نقل بالوده بچپل و بادیه و هرچه ازین انواع دست دهد
باید که لیموی و زیره با ماهی تازه بریان کرده و گوشت بره و چیزهای
معتدل خورده باشد چون این خورد و نقل آلو گشته خورد
باید که چیزهای چرب خورده باشد و در میان شراب نشاید طعام
خوردن و نقل نیز نخورد تا سودمند باشد
نشاید که جوانان خورند اما پیران را سود دارد و رطوبت را قطع کند
و باید که بر پس چیزی خنک خورند مثل انارها و گوشتهای چرب
باید که آب رود خورند و از آب زیر درخت محترز باشند و آب
باران و آب پخته سرد کرده جرعه جرعه خوردن نافع باشد

الاشربة	الاختیار	الطبع	المنفعة	المضرة	دفع المضرة
جسند بقون	از زاو و [illegible]	گرم و خشک	[illegible] را نافع بود	خون [illegible]	[illegible]
اسپندانی	انچه بجوش نیکو بود	[illegible]	طعام هضم کند	[illegible] آرد	بعد از آن [illegible] خورند
بچه جوش	[illegible]	گرم و نرم	قوت [illegible] آرد	جوانان را زیان دارد	[illegible] خورند
شراب [illegible]	از آب انار و کشمش	معتدل [illegible]	جوانان را نافع بود	معده [illegible] آرد	[illegible] کاو زبان خورند
شراب جو	انچه صاف [illegible] بود	سرد و خشک	حرارت [illegible]	نفخ بود	بعد از آن حلوا خورند
[illegible]	[illegible]	[illegible]	بلغم [illegible] خورند	[illegible] آرد	[illegible] خورند
شراب گندم	[illegible]	گرم و نرم	[illegible]	[illegible] زیان دارد	[illegible] خورند

وجه استعمال بسن الانبذ

شراب کهن بستانند و در دیگی کنند و فلفل و خولنجان و زرنباد و برگ
تماری و سادنج هندی و عود و زعفران در کرباسی بندند و در میان ان کنند
این را بجوشانند تا سه یک من باز اید و اسپندان در صره کنند و
در میان آن بیزند تا انچه قوت باشد باآن دهد و بایخ و برف خورند
دیگی بزرگ بستانند و قدری دویست من آب انگور در وی کنند و بچه فربه
در میان افکنند و بجوشانند با ادویه معلوم و روغن از سرش بگیرند
اب کشمش تر بگیرند و آب انار املیسی و اب قصب السکر از هر یکی برابر
و در ظرفی آبگینه کنند و بگذارند تا نیک بجوشد و صافی کنند بغایت نافع بود
آرد جو بستانند و بلغور کنند و بجوشانند یا آب رز بستانند و بر سر آن کنند
و بگذارند تا بجوشد و صافی کنند و جوانان بخورند نافع باشد
بهندوستان بسیار کنند بستانند و در آب کنند در ظرفهای بزرگ و چون
بجوشد انچه بر سر می آید بر میگیرند و می خورند و نگذارند که ترش شود
بترکستان خورند و این را انگبین خوانند گندم بلغور کنند و در آب رز
بجوشانند و در ظرفی کنند و صافی کنند و بخورند نافع باشد

الشراب	الاختيار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
سکنجبین	از سرکه اصفهانی	معتدل بود	معده را قوت دهد	طبع را خشک کند	[illegible]
شراب الحصرم	از انگور نارسیده	سرد و خشک	[illegible]	[illegible]	[illegible]
شراب انار	از انار رسیده	سرد و خشک	عطش را بنشاند	پیری آورد	[illegible]
شراب حماض	از حماض [illegible]	سرد و خشک	دل را قوت دهد	[illegible]	[illegible] صافی کند
شراب ریباس	از ریباس خالص	سرد و خشک	صفرا را نافع بود	پیران را زیان دارد	[illegible]
شراب مورد	از مورد و دانه [illegible]	[illegible]	تشنگی را نافع بود	نفخ آورد	با مویز [illegible]
شراب بنفشه	از بنفشه [illegible]	سرد و تر	صفرا را نافع بود	معده سست کند	[illegible]

وجه استعمال هذه الاشربه

ده رطل اب به بستانند و پنج رطل شراب انکوری و دو رطل و نیم شکر بپزند و مروق کنند بچند کرت معدهٔ ضعیف را بغایت نافع باشد

غوره چون رنگ برافکند بستانند و آبش بگیرند و صافی کنند و بگل و شکر بپزند تسکین صفرا کند و در تب شاید که خورند

انار ترش و شیرین بگیرند و بیفشارند و آبش بگیرند و یک شب بگذارند و با شکر بپزند مردم صفرایی را بغایت نافع باشد

دو من قند یا شکر سفید بستانند و بگلاب بپزند و بقوام آرند آنگاه بر هر یک من قند سی درم اب حماض بر یح صافی برنهند نافع بود

بستانند و بکوبند و آبش بگیرند بگرمابهی قوی و بجوشانند و قدری شکر بران نهند و به سفیده خایه صافی کنند سودمند باشد

چون تر بود بجوشانند و شیره اش بگیرند و اگر خواهند مورد دانه تر خشک در آغارند یک شب و دیگر روز با آب مویز بجوشانند و بقوام آرند

ده استیر بنفشه تر در چهار من اب بجوشانند تا یک رطل شود و باقی صافی کنند و یک من شکر بروی نهند و بپزند بغایت سودمند باشد

الاشربه	الاشیاء	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
شراب سیب	[illegible] ترنج	معتدل بود	دل را قوت دهد	در پیران بلغمی مضر بود	[illegible] نبات
شراب به	از به و [illegible]	سرد و خشک	قوت معده دارد	قبض آرد	با [illegible]
شراب توت سیاه	از توت سیاه	معتدل بود	خناق ببرد	مرطوب را نافع بود	با عسل خورند
شراب غوره	از گل سرخ [illegible]	سرد و خشک	اسهال صفرا کند	قبض آرد	با سکنجبین خورند
شراب خشخاش	از خشخاش سفید و سیاه	سرد و تر	[illegible] نافع بود	دماغ را زیان دارد	با ترنجبین و نبات خورند
شراب امرودی	از به و امرود پخته	سرد و خشک	معده را نافع بود	سده آرد	با جلاب خورند
شراب الو	از الو [illegible]	سرد و تر	اسهال صفرا آرد	معده را سست کند	با شراب [illegible] خورند

وجه استعمال هند الاشربه

آب سیب بگیرند و قدری گل بروی افکنند و بجنبانند بگذارند تا صافی شود و
آنکه بر رواق افکنند و با شکر بپزند نافع و سودمند باشد

این هم بر مثال شراب سیب باید پختن از بهر شکم بارگرفتن بی شکر
بپزند و چون از جهت تقویت معده خورند با شکر بزنند

آب توت سیاه بگیرند باید که نیک سیاه بود و هر یک من آب طلی عسل
و ده استیر شراب انگوری بر افکنند و بقوام آرند نافع باشد

برده من آب دو من و نیم گل سرخ بپزند و چون قوت باب گذارد
بشکر خوزی بشراب بپزند و با سکنجبین خورند نافع باشد

این شراب برحسب مزاجها پزند اگر از جهت سرفه پیران بود بعسل بزند
و گزانگبین و اگر از جهت جوانان پزند با ترنجبین و نبات

به و امرود را بستانند و بکوبند و باید که نیک پخته نباشد و آبش بگیرند
و بشراب بزنند و اگر پخته باشد بجوشانند و آبش بگیرند

الو سیاه بشکنند و آنچه کرم در آن باشد جدا کنند و با آب باران
بجوشانند و شرابش بگیرند و با شکر بپزند و بقوام آرند نافع بود

الاشربه	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
شراب سیب و میوه‌ها	از سیب شامی [illegible]	معتدل بود	[illegible] دل را نافع بود	باد در معده افکند	با جلاب خورند
جلاب	از نبات سفید باید	معتدل بود	بیماری گرم را نافع بود	معده را سست کند	[illegible] خورند
شراب بالنکو	از بالنکوی نیک [illegible]	گرم و نرم	خفقان را [illegible]	کودکان را زیان دارد	با شراب سیب خورند
شراب نیلوفر	از نیلوفر تازه	سرد و تر	ناتوانان را نافع بود	[illegible]	با سکنجبین [illegible] خورند
سکنجبین ساده	از سرکه انگوری باید	سرد و خشک	قطع صفرا کند	[illegible] آورد	با جلاب خورند
سکنجبین بزوری	از تخمهای [illegible]	[illegible]	[illegible]	دماغ را زیان دارد	با ماء الاصول خورند
شراب عود	از عود و گلاب [illegible]	گرم و خشک	تقویت [illegible]	گرم مزاجان را زیان دارد	با جلاب خورند

وجه استعمال هذه الاشربه

اب سیب واب بهترش وآب نارترش وشیرین وآب ابرود واب
غوره وآب ریباس وآب زرشک بگیرند سرکی علی حده وبشراب بزند

قند بستانند وباب سه و بگذارند وبر سر آتش نهند وسفیده تخم مرغ بران
نهند وکفش بگیرند وصافی کنند وازعسل هم چنین کنند

بالنکوی تر بستانند وبجوشانند در آب وبگذارند تا قوت بازاب دهد وانگاه
بشکر یا عسل شراب بزند ومصطکی وزعفران وسنبل دران نهند

برگ نیلوفر بستانند هرچه ازرق باشد ومیانه برگ سبز بیندازند ودر آب
باران بجوشانند وباتش نرم صافی کنند وبانبات بشراب بزند

شکر سفید بستانند وسرکه انگوری بران کنند بر سر منی ثلثی وبگذارند تا گداخته
شود وبر سر آتش نهند وگلاب بروی زنند وکفش بگیرند وبقوام آرند

پوست اصل کاسنی ورازیانه وکرفس واذخر وکبر وغنغع وتخم کرست
وکشوث بستانند وپاک کنند ویکشب درآغارند وباسرکه وآب بجوشانند

عود پاره پاره کنند ودرمیان اب لسان الثور وگلاب آغارند ویک هفته
بگذارند وباتش نرم بجوشانند تا قوت بآب گذارد وبنبات وطبرزد بشراب بزند

اسماء الاشربة	الاختیار	الطبع	المنفع	المضر	دفع المضر
شراب صندل	از صندل مقاصری	سرد و تر	مقوی دل و جگر گرم را نافع بود	مطحول را زیان دارد	دفعش [illegible]
شراب نیلوفر	بهتر از قانون طب کنند	سرد و تر	تب گرم را نافع بود	پیران را زیان دارد	با شراب [illegible] خورند
شراب حماض	از ترشی حماض ترتیب	سرد و خشک	تب صفرا را نافع بود	اعصاب را زیان دارد	[illegible]
شراب لیمو	از آب لیمو ترتیب کنند	سرد و خشک	معده را نافع بود	سرد و تر را زیان دارد	با [illegible] خورند
ترنج پرورده	از ترنج [illegible] ترتیب کنند	گرم و خشک	مقوی دل بود	اطفال را زیان دارد	با عسل [illegible]
گلشکر	از گل سرخ و شکر ترتیب کنند	معتدل بود	مقوی دل و معده	سوداویان را زیان دارد	با گاوزبان خورند
گل انگبین	از گل و انگبین ترتیب کنند	گرم و خشک	معده را [illegible]	حرارت افزاید	با [illegible] خورند

وجه استعمال هذه المربیات والاشربه

شکر با قوام آرند و صندل محلول مقاصری در آن کنند بر هر منی شکر هیچ درم صندل و هر وقت که خورند با شراب نیلوفر بکار دارند نافع باشد

این شرابیست که وصف او درین موضع شوان کرد اما آن به بود که در بغداد ترتیب کنند و نسخه ساختن آن در کتاب قانون باید جست

آن نیک بود که بارچ پاره کنند و آب حماض نه آنکس بگیرد که پوست آن باز کند و دانه بهر عینی پر و ن کنند نافع باشد

حکم این هم حکم حماض است و هیچ یک تحمل آتش تیز نکنند باید که آتش نرم کنند و در وقت فرو گرفتن آب حماض و آب لیمو در وی کنند

این را یاد کرده ایم اما شرط آنست که تا تنگ نشود و در عسل نهند تا پوسیده نشود و زعفران و مصطکی و عود بران نهند

گل را برگ کنند و یک شب بگذارند وانگاه بناخن گیر پارچ پارچ کنند و با شکر درست خمیر کنند بر هر ده استیر منی گل و در آخر منی بجلاب کنند

گل زرد هم چنین کنند و در عسل کنند و در سرد پیر دو ماه و در گرم پیر چهل روز در آفتاب نهند و گل ما هی نافع بود

الادهان	الاختیار	الطبع	المنفعة	المضرّة	دفع المضرّة
روغن کردکان	از جوز تازه	گرم و خشک	معده را نافع بود	جوانان را زیان دارد	با عسل خورند
روغن بادام	از بادام خالص	معتدل بود	معده را نافع بود	معده را سست کند	با جلاب خورند
روغن پسته	از فستق تازه	گرم و خشک	قولنج را نافع بود	[illegible]	[illegible]
روغن بنفشه	از بادام پرورده	سرد و تر	دماغ را نافع بود	قوی را سست کند	با روغن گل بکار دارند
روغن گل	از بادام مغز سپید پرورده	معتدل بود	ضعف اعضا را قوت دهد	امعا را خشک کند	[illegible]
روغن نرگس	از نرگس پرورده	[illegible]	اعصاب را نافع بود	[illegible]	با روغن بنفشه بکار دارند
روغن یاسمین	از روغن یاسمین پرورده	گرم و خشک	مفاصل را نافع بود	درد سر آرد	سعوط روغن بکار دارند

وجه استعمال هذه الادهان

از جوز آزاد بگیرند و پوست کنند و بجای نمک شیرینی برزده بغایت نافع بود وجایگاه که گوشت فربه بنود بجای چربش بکار دارند

این را پوست بکنند بآب گرم و خشک کنند بآفتاب و گل خشک بایتر در جایگاهی کنند تا بوی گل بگیرد با یاسمن وانگاه روغنش بگیرند

بپستانند و بکوبند و پاک کنند و اگر غشی بود در میان آن بیرون کنند و روغنش بگیرند بغایت نافع بود و بلوزینه خورند و کودکان را زیان دارد

مغز بادام بوست باک کنند و بدو نیمه کنند و بگسترند تا خشک شود و آنکه در خانه که هوا دران نزود بگسترند و بنفشه کوفی دران کنند و درانبانی ادیم کنند

این از کنجد پوست کنده کنند و از مغز بادام و همچنانکه در باب بنفشه گفته ایم بکنند و در آفتاب با گل پرورند پسندیده بود و نافع باشد

این بر مثال روغن گل کنند اما از نرگس دوازده باید گرفت و در روغن زیت کردن و در آفتاب نهادن تا پرورده شود امراض بلغمی را شاید

این را روغن زنبق خوانند و نکوتر آن بود که روغن صنوبر بگیرند و با یاسمن بپرورند و اگر روغن صنوبر نبود روغن زیت نافع باشد

الطبخ	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
اسفیدباج	غنم فربه بود	بگرمی مایل بود	[illegible]	صفرا انگیزد	بعد از وی [illegible]
نخود آب	از گوشتهای سه گانه	گرم و تر	رطوبت آرد	صفرا [illegible]	بعد از وی [illegible]
گندم آب	از گوشت [illegible]	گرم و نرم	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	از گوشت سه گانه	گرم و تر	[illegible]	[illegible]	[illegible]
هریسه	از گوشت [illegible]	گرم و نرم	[illegible]	دیر هضم بود	[illegible]
برنج	از برنج [illegible]	گرم و تر	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]	غلیظ بود	[illegible]	[illegible]	[illegible]

وجه استعمال هذه الاطعمه

دیگی بستانند آب در وی کنند و در تنور نهند و سیب در وی اندازند و یک
گوسفند بچهار پاره کنند و بر سر چوب نهند و مرغ پرورده در دیگ ریزند
آن بهتر بود که گوشت سینه مرغ و بره با هم بکوبند با زیره و محمص در دیگ
کنند و نخود در آغارند و بپزند و کندنای تر بر آن نهند نافع بود
از سه گوشت پزند گوشت مرغ و بره و گوشت گاو و یک ساله و گندم را بگذارند
تا پخته شود و این گوشتها در آن کنند تا مهرا شود که نافع باشد
این هم از سه گوشت کنند و با مغز جوز کوفته و ستر و کرویا و نخود
در آغشته و زعفران در تنور نهند و سر شو بگیرند تا نیک مهرا شود
این هم با سه گوشت و گندم در تنور نهند تا نیک مهرا شود و باید که مرغ
من گوشت یک من گندم بود و آنگاه بشیره تازه بپزند نافع باشد
این را از انواع پزند اما لذیذتر آن بود که برنج با روغن گاو و بریان کنند و آب را
جدا جوشانند و بر سر آن کنند و بر سر منی برنج دو من و با چهل خورند
بستانند گوشت فربه و پیاز و کندنا و برنج و گوشت پارهای بزرگ
کنند و ادویه خشک در شکینه پاک کرده معطر نهند و استخوان بدر کنند نافع بود

وجه استعمال هندی الاطعمه

این را از سرکه انگوری پزند و گوشت گاو و گوسفند و چغندر و پیاز و گزر و عناب و معه بادام و کبر و زعفران در روی کنند نافع بود

گوشت مرغ بستانند و بپزند و بروغن بادام بریان کنند و انگه سرکه انگور دران کنند و مغز بادام و نخود پوست کنده و سنجد و شکر دران کنند نافع بود

گوشت فربه بستانند و باب بپزند و بگذارند تا برشته شود و ماست را بجوش آرند بساکنی و ان گوشت دران میان کنند و نعنع بر سر ان کنند نافع بود

هم برمثال ماست بازند اما درین چغندر و کندنا و بادنجان و پیاز با گوشت پزند و دوغ بجوشانند و دران میان کنند و ورق قماری دران کنند نافع بود

گوشت بزغاله فربه بپزند و مغز جوز درست درمیان کنند و کوفته نیز کنند با سیر تر یا خشک بسندیده تر و نافع باشد و لذیذ بود

برگ چغندر و ساق او و کنگر و گزر بجوشانند و آبش بریزند و گوشت را بپزند و اینها را با آن یار کنند و مغز جوز و سیر دران کنند نافع باشد

سماق سنجاری را داغ کنند و آب گرم کنند و بر سر ان کنند و شیر اش بگیرند و گوشت بخته برشته کنند و ان را بر سر آن کنند با مغز جوز و سیر نافع بود

الطبیخ	الاختیار	الطبائع	المنافع	المضار	دفع المضار
سکباج	از سرکه [illegible]	معتدل بود	معده صفراوی را نافع بود	در معده [illegible]	[illegible]
زیرباج	[illegible] مرغ فربه	معتدل بود	[illegible]	[illegible]	[illegible] روغن بادام [illegible]
ماستبا	از ماست [illegible]	سرد و تر	[illegible] نافع بود	نفخ بود	[illegible] حلوا خورند
دوغبا	از دوغ گاو	سرد و تر	[illegible] صفراوی [illegible]	[illegible]	[illegible] خورند
کشک با	[illegible]	سرد و خشک	[illegible] نافع بود	[illegible]	[illegible] عسل [illegible]
[illegible]	از ترش [illegible]	سرد و [illegible]	معده گرم را نافع بود	[illegible]	بعد از آن عسل خورند
سماق با	سماق سنجاری	سرد و خشک	معده را نافع بود	[illegible]	[illegible]

الطبیخ	الاختیار	الطبع	المنفعه	المضرت	دفع المضرت
انار با	از انار ترش پخته	گرم و خشک	معده را نافع بود	باد انگیزد	بعد از وی حلوا خورند
زرشک با	از زرشک تازه پخته	سرد و خشک	سرد و جگر [illegible] بود	[illegible]	بعد از وی صابونی خورند
ریباس با	از ریباس پخته	سرد و خشک	صفرا را ببرد	و دوار کند	با فروج خورند
غوره با	از آب غوره تازه	معتدل بود	معده و جگر گرم را نافع بود	سپرز را زیان دارد	با شیره و قرطم خورند
لیمو با	ترش لیمو باید	سرد و خشک	معده را قوت دهد	مفاصل را زیان دارد	با شکر و زعفران
سماق با	از ترنج تازه	سرد و خشک	معده را نافع بود	معده را سست کند	با شکر پزند
عدسی با	ترش نیکو بود	سرد و خشک	خون را ببندد	سودا آرد	با برگ جعفری خورند

وجه استعمال هفت الاطعمه

انار دانک ترش و مویز پاک کنند و مویز کمتر باید و سرد در آب بگیرند و گوشت
با توابل پزند تا نیک پخته شود و بر سران کنند با مغز جوز و شیر نافع بود

این را همچنان سماق با پزند اما اگر خشک باشد از چوب و برگ پاک کنند و
بعد از آن بجوشانند تا عفن نشود و منفعت کند والله اعلم

گوشت مرغ با فروج پزند و آب او بر ان کنند و مغز بادام شیره بگیرند
و چاشنی بشکر دهند و بر روغن بادام خورند نافع بود

باید که گوشت نیک پخته باشد با توابل و آب غوره بگیرند و در ان کنند
و شیره قرطم بگیرند و آب زرد بریزند و بر ان بنشنند و بگذارند تا گوشت مهرا شود

این را هم چون غوره با پزند اما باید که نیک پخته شود با توابل و آب قرطم
و مغز جوز بعد از ان که آب لیمو بریزند و بجوشانند نیک باشد

این اگر خشک بود در آب حل کنند و اگر نه بجوشانند و شیره اش بگیرند
و به گوشت پزند با توابل و نعناع و سداب در ان کنند نافع بود

عدس را پوست بکنند و بپزند با گوشت تا قوت باز دهد و برگ جعفری بر
سران کنند و سرکه و شکر در ان کنند نافع باشد

القلایا	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
قلیه بادنجان	آنچه بزرگ و سیاه بود	گرم بود	معده را نافع	سودا آرد	بسیار نخورند
قلیه گزر	گزر بی چوب	گرم و تر	[illegible] منی افزاید	معده را زیان دارد	بعد از وی [illegible] خورند
قلیه کدو	آنچه کوچک بود	معتدل بود	تبهای گرم را نافع بود	باد انگیزد	از پس او گلاب خورند
قلیه [illegible]	[illegible]	[illegible] بود	معده را نافع بود	سودا آرد	بعد از آن حلوا خورند
قلیه گنجشک	از بره و گوشت	گرم و تر	قوت پشت آرد	معده را زیان دارد	با عسل خورند
قلیه خیار	آنچه تازه بود	معتدل بود	خارش برد	[illegible] آرد	با پیاز خورند
قلیه پیاز	آنچه سفید بود	گرم و تر	قوت پشت افزاید	دماغ را زیان دارد	با عسل و گلاب خورند

وجه استعمال هذه القلایا

بادنجان پوست باز کنند و ریزه کنند و یک تو گوشت و اباز یره و یک تو بادنجان و اندکی اب آبان کنند و اگر بیاز کنند نافع باشد و لذیذ بود

گزر خرد کنند یا بکوبند و گوشت و پیاز و ابازیره کنند تا با آن یار کنند و قدری روغن جوز و اندکی اب بان کنند و بروغن بادام بجخته کنند

کدو پاره کنند و دانه بیرون کنند و بجوشانند و آبش بریزند و گوشت فربه بدان یار کنند و روغن بادام بران نهند تا بجخته شود نافع باشد

گوشت بستانند و مارجوبه بجوشانند و آبش بریزند و با گوشت بریان کنند و اگر آن نبود بیاز را روغن جوز بریان کنند و انگاه با مغز جوز بران ریزند

بنجشک و بره و مرغ این هر سه گوشت با هم بپزند تا آب پیاز تر و با روغن جوز و زرده خایه با ابازیره دران ریزند سود مند باشد و نافع بود

قلیه خیار هم جون قلیه کدو کنند اما این را آب بنهند و انار ترش و شیرین و ابازیره بدان یار کنند نافع و لذیذ باشد

دو من پیاز پاک کنند و یک من گوشت و گدنا و ابازیره همه در یک کنند و سرش محکم کنند تا بجخته شود و بجربش گوشت بریان کنند لذیذ بود

الحلاوی	الاختیار	الطبع	المنافع	المضار	دفع المضار
حلوای عسل	آنکه سفید بود	گرم و تر	سینه و شش را نرم کند	صفرایی را زیان دارد	با روغن گاو خورند
حلوای شکر سفید	با روغن بادام کنند	معتدل بود	حلق را نافع بود	معده را زیان دارد	با روغن بادام خورند
حلوای پانید	آنکه از عسل بود	گرم و خشک	سرفه را نافع بود	خون بیاورد	[illegible]
حلوای شکر ابرنج	آنکه جوزی بود	سرد و تر	قوت باه آرد	سوداویان را زیان دارد	بعد از وی نبات خورند
حلوای انگبین	آنکه فربه بود	گرم و تر	شهوت افزاید	معده را زیان دارد	سکنجبین خورند
حلوای قند و شاه بلوط	با روغن گوسفند ساخته	سرد و تر	فربه کند	[illegible]	بعد از وی عسل خورند
حلوای شکر و عسل	آنکه سفید باشد	گرم با اعتدال	[illegible]	در سر طعام نشاید خورد	[illegible]

وجه استعمال هذه الحلاوی

گفته اند هر حلوا که از عسل کنند عسل به از آن بود اگر کنند باید که بروغن گاو
و روغن بادام کنند و نشاسته را بدان یار کنند تا نیک باشد
و همچنین هر حلوا که از شکر کنند خوشتر از شکر بود و حلوای خشک نافع بود
و بعد ازان صابونی و قبیسی و نشاستش و انچه بدینها مانند خورند
بخراسان هر منی پانید نیم من آرد و یک من روغن گاو یار کنند و نیم
دانگ کافور در تابه آهنین کنند و در تنور نهند تا پخته شود سودمند باشد
این شکر پنیر بطبرستان کار افتد اگرچه از خوزستان خیزد و بسیار حلواها ازین
کنند و بسیار حلواها ازین پزند و بقطایف روغن جوز بهتر بود
این را بلخ و ماوراءالنهر بسیار کنند و باید که از خاک پاک کنند و بقوام آرند و مغز
بادام بریان کرده بآن یار کنند و حلوا بروغن بادام کنند نافع باشد
[illegible] گر بستانند و گرم کرده پاک کنند و آرد گندم با روغن گوسفند بریان کرده
[illegible] بریزند و زعفران و خشخاش با وی یار کنند نافع باشد
این حلوای منعقد پزند چنانکه عسل قوام گیرد و بعد ازان سرد و باهم بگدازند
و بقوام آرند و بروغن و نشاسته بجنبند نافع باشد تمت الکتاب بعون الملک الوهاب